



Knæøvelser II: Stærke Knæ og Flotte Ben

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 2/2009

Dine knæ er avancerede led der skal holde til mange opgaver. For at holde knæene i god form gælder det om at motionere dem, eller belaste dem, på den rigtige måde og hverken for lidt eller for meget. Den gode nyhed er, at knætræning både gør hele benet stærkere og strammer det op på samme tid.



Træn alsidigt

Alsidig træning er sundt for knæet, så en blanding af konditionstræning, styrketræning og balancetræning er sundt – og det heldige er, at styrketræningen og balancetræning kan kombineres i mange øvelser.

Der er flere muskler på både forsiden og bagsiden af benet, der passerer ned omkring knæet og de er med til både at bevæge og stabilisere det, derfor skal styrketræningen også godt omkring knæet med øvelser for både forside og bagside.

Start forsigtigt

Start altid gradvist op – i starten er det nok med et enkelt sæt på 6-8 gentagelser og efter en tid kan man efter en lille pause tage et eller to sæt mere.

I begyndelsen laves øvelserne med et mindre bevægelseslag – tag altid et par opvarmingsgentagelser inden du kommer helt ud i øvelsens yderstillinger – og i et moderat til langsomt tempo. Når det går godt, kan bevægelserne gøres større, og med tiden kan de også udføres lidt hurtigere.

Lyt til kroppens signaler

Lyt altid til kroppen – det må gerne kunne mærkes i musklerne, men ikke i leddene, og der må aldrig føles smerte. Så skal der vælges en anden øvelse eller teknik.

Derimod kan der godt føles lidt ømhed de første par gange efter træningen, det er kun godt og et tegn på at kroppen er ved at blive stærkere og fastere.

Knæøvelser

De følgende øvelser kan udføres som et langt program eller du kan udvælge 2-3 af øvelserne til den ene dag, og så lave 2-3 af øvelserne en anden dag. Husk at der bør være en dags pause mellem styrketræningsøvelser.

Har du problemer med knæene, er det vigtigt at styrke dem, men det må ikke gøre ondt.

Tip:

- 1) Prøv dig forsigtigt frem, se hvilke øvelser der er bedst.
- 2) Tag ikke flere gentagelser end at du kan gøre det uden smerte og ubehag.
- 3) I benbøjninger og fremfald (lunge): Bøj kun ben ganske lidt i starten, bøj gradvist mere hvis det går godt.

Før træningen bør du varme op med 5 minutters let jogging eller dansen omkring, så benene bliver varme og klar til træningen. Efter træningen kan du strække musklerne på forsiden og bagsiden af låret ganske let og kort, 15-20 sekunder, efter behov. Stræk ikke for længe eller for intensivt, da musklerne omkring knæene helst ikke må blive alt for løse, for så mistes stabiliteten.

Et-bens balance – med bensving med det frie ben

Øvelsen styrker de stabiliserende muskler på siden af benet, og forbedrer balancen.

Udgangsstilling: Øvelsen starter med at du finder balancen på et ben. Standbenet er ganske let bøjet, så du ikke overstrækker knæet. Foden står solidt plantet i gulvet og du skal have fornemmelsen af tre støttepunkter – tre-punkts støtte – på hælen og forfoden med tryk på fodballen lige bag ved storetåen og lilletåen, og det skal føles som om du "trækker" tæerne lange.

Bevægelsen: Når du har balancen, kan du bevæge det frie ben frem og tilbage ved siden af standbenet, og foran og bagved standbenet i en halvcirkel bevægelse.

Bevæg det frie ben i vilkårlige mønstre, først små bevægelser og når det går godt, så i større og større og hurtigere og hurtigere bevægelser.

Hold balancen så længe som muligt – hold øje med hvor længe, hvor mange sekunder eller minutter – og gentag så balanceøvelsen på modsat ben, og tilstræb at holde balancen lige længe på begge ben (det er ikke altid at det går lige i starten).

Et-bens benbøjning

Øvelsen styrker musklerne i låret, bagdelen og baglåret – og er rigtig god til skifotræning.

Udgangsstilling: Øvelsen starter med at du finder balancen på et ben. Det frie ben er bøjet og foran modsat, så foden ikke rører gulvet. Standbenet er ganske let bøjet i udgangsstillingen, så du ikke overstrækker knæet. Foden står solidt plantet i gulvet og du skal have fornemmelsen af tre støttepunkter – tre-punkts støtte – på hælen og forfoden.

Bevægelsen: Når du har balancen, bøjer du ned i standbenet – i starten kan man ikke komme særligt langt ned. Du må ikke bøje længere ned end at foden, hælen, hele tiden har kontakt med gulvet.

Hælen må ikke løfte sig, for så bliver knæet ustabil.
Derefter strækkes benet igen, så knæet rettes ud. Gentag 8-10 gange og skift så til modsat ben.

Obs.: Hvis det er nødvendigt, kan du i starten støtte hånden på et bord – men giv slip, så snart du synes det går let med at holde balancen.

Dynamisk T-balance

Øvelsen – en af de mest effektive til hele bagsiden – styrker de stabiliserende muskler i bagdelen og på bagsiden af benet, og forbedrer balancen.

Udgangstilling: Øvelsen starter med at du finder balancen på et ben. Standbenet er ganske let bøjet, så du ikke overstrækker knæet. Foden står solidt plantet i gulvet og du skal have fornemmelsen af tre støttepunkter – tre-punkts støtte. Det frie ben er strakt og løftet en anelse bagud.

Bevægelsen: Når du har balancen, spænder du alle musklerne på bagsiden af det frie ben, læg, baglår og bagdel og spænder ryggen, så den er helt ret og stiv. Langsomt tipper du frem i en T-balancestilling (eller så langt som det går), men i stedet for at holde balancen retter du op med det samme langsomt op igen.

Dyb bøjning

Øvelsen styrker musklerne i låret og i bagdelen sammen med flere andre stabiliserende muskler – og øger også bevægeligheden i underbenene.

Udgangstilling: Stå med benene i skulderbreddes afstand. Fødderne er solidt plantet i gulvet med tre-punkts støtte. Knib sammen i bækkenbunden og snør maven sammen på tværs som et muskelkorset (som når du ler). Hold overkroppen ret og oprejst under hele øvelsen.

Bevægelsen: Bøj roligt benene så langt ned som du kan uden at løfte hælene fra gulvet. Bøj benene til lårbenene er i vandret – eller gerne ned til næsten hugsiddende stilling.

Obs.: Har du knæproblemer, laver du blot en lille bøjning. Det er vigtigt at knæene altid har samme retning som fødderne. Stræk benene og ret dig helt op så hofterne strækkes, men uden at slippe spændingen. Tag 8-12 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Fremfald (lunge)

Øvelsen er en af de mest populære øvelser at styrker bagdel og lår samt inder- og yderlår og en hel masse små stabiliserende muskler – men kræver lidt koncentration, så knæene er i den rigtige stilling, lige fremad i samme retning som tæerne.

Udgangstilling: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Hold overkroppen ret og oprejst. Spænd maven (korsetmusklerne). Sørg for at gulvet omkring dig er ryddet, så der ikke ligger noget i vejen.

Bevægelsen: Træd roligt et langt skridt frem med det ene ben, land med foden helt i gulvet – tre-punkts støtte – du skal tydeligt kunne mærke at du har både hæl og fodballer i gulvet. Låret er vandret og underbenet er lodret, så knæet er lige over anklen, det må ikke passere frem over tæerne. Bageste ben er bøjet med underbenet parallelt med gulvet og hælen løftet. Begge knæ er bøjede cirka 90 grader. Skub fra med den forreste fod, tilbage til udgangsstillingen. Gentag med det modsatte ben. Tag 8-10 gentagelser Skiftevis med højre og venstre ben. Lav øvelsen 1-3 gange.

Klik her for at se videoklip med øvelser: [Stærke Ben, Stabile Knæ II](#)

Hasetræk med bold (ekstra øvelse - ikke med i Sund Nu artikel)

Balance mellem forlår og baglår er væsentligt for at knæene er stabile, derfor skal bagsiden trænes. Øvelsen "hasetræk" er en af de bedste øvelser til at styrke musklerne i baglåret og i bagdelen.

Udgangstilling: Lig på ryggen på et liggeunderlag eller håndklæde med benene strakte og oppe på en stor bold. Fødderne, hælene, er presset hårdt ned i bolden.

Bevægelsen: Bøj benene samtidig med at du presser hælene ned i bolden. Benene bøjes sammen og bolden trækkes derved ind mod bagdelen. Knæene må gerne lukkes næsten helt sammen. *Obs.: Hvis føddernes stilling ikke passer helt, så juster deres stilling, så hælene stadigvæk er presset ned i bolden, når benene er bøjet sammen.* Stræk benene ud igen, mens hælene stadigvæk presser ned i bolden – det er dig selv, der skaber modstanden og bestemmer hvor hård øvelsen skal være. Stræk benene helt ud, men uden at overstrække knæene og uden at slippe spændingen. Tag 8-10 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Obs.: Har du ikke en stor bold, kan du benytte en mindre bold (evt. med et ben ad gangen, eller et viskestykke, som du trækker hen ad gulvet).

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.